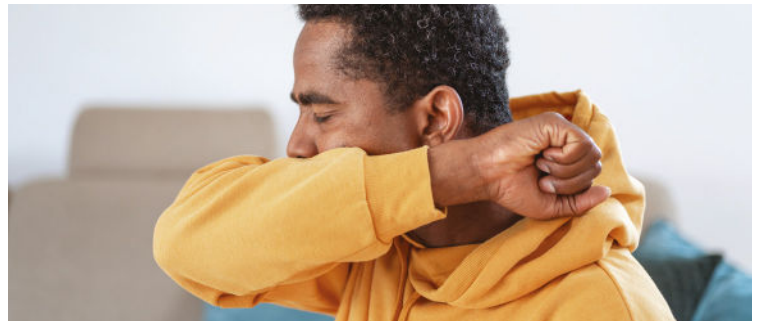


Opresyon, Grip epi Oumenm



Grip la, yo konnen tou sou non influenza, se yon maladi ki afekte respirasyon epi ki ka fè moun ki gen opresyon vin malad grav.

Moun ki gen opresyon gen plis risk pou konplikasyon grip paske:

- Grip la ka fè pasaj pou rale lè moun ki gen opresyon yo vin pi anfle.
- Enfeksyon grip ka lakòz atak opresyon epi fè sentòm opresyon yo vin pi mal.
- Atrape grip ka lakòz nemoni ak lòt pwoblèm pou respire tou.

Opresyon se yon maladi kwonik nan poumon. Moun ki gen opresyon yo gen pasaj lè yo anfle epi sansib. Jwenn plis enfòmasyon nan [Lung.org/asthma](https://www.lung.org/asthma)

Konsènan Grip la

Grip lakòz plizyè milyon moun malad epi li responsab jiska 51,000 moun mouri chak ane nan peyi Etazini. Li ka lakòz maladi ki pa grav vin grav lè li enfekte nen, gòj, ak poumon.

Sentòm grip ki rive souvan yo gen ladan yo:



Fyèb



Doulè nan misk ak
kò, tèt fè mal ak
oswa fatig



Tous



Gòj fè mal



Nen bouche
oswa k ap
koule larim

Aprann kijan pou anpeche grip sou do a.

Kijan pou m ede pwoteje tèt mwen ak pitit mwen kont grip la?



Pran vaksen kont grip chak ane.

Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran yon vaksen kont grip anyèl, depreferans nan fen mwa oktòb la. Pita vaksinasyon an toujou nan avantaj ou si viris grip yo toujou ap sikile.



Kouvri bouch ou lè w ap touse

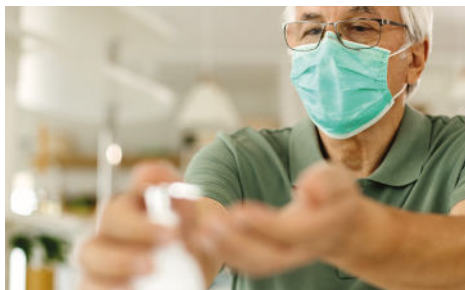
ak estènnye ak yon mouchwa oswa koud ou. Toujou netwaye men w apre w fin touse oswa estènnye.



Lave men ou souvan ak dlo ak savon oswa itilize dezenfektan pou men ki gen alkòl ak omwen 60% alkòl.



Toujou netwaye sifas yo manyen souvan, tankou kontwa, manch pòt yo, balistrad, telefòn, ak klavye.



Rete lakay ou epi lwen lòt moun lè ou malad. Konsidere mete yon mask pou ede diminye risk pou w pwopaje grip la lè w malad.



Pran mezi pou w netwaye lè a.

Sa ka gen ladan fè lè fre deyò a antre oswa pirifye lè anndan kay la.

Vizite [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu) pou plis enfòmasyon.